

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1. Latar Belakang

Menopause dalam bahasa Yunani “*menos*” dan “*pause*” yang berarti bulan dan berhenti, secara keseluruhan dapat diartikan sebagai berhentinya siklus datang bulan (Rosenthal, 2009). Menopause adalah suatu periode terakhir dari menstruasi yang terjadi setidaknya 1 tahun sebelumnya dan tidak mengalami kehamilan selama masa itu (Brown, 2007). Menurut Rosenthal 2009 pada saat usia antara 48-52 tahun seseorang dapat mengalami menopause secara alami, namun menopause juga dapat terjadi sebelum usia 45 tahun bahkan pada usia 30 tahun, hal ini disebut dengan menopause dini. Menopause terjadi pada usia 50-51 tahun (Rosenthal, 2009).

Selama masa menopause, seorang wanita akan mengalami perubahan pada tubuhnya yang seringkali membuat mereka tidak nyaman. Adapun beberapa masalah yang sering dialami wanita pada masa menopause adalah *hot flushes*, kekeringan pada vagina, gangguan tidur, gangguan daya ingat, perubahan mood, penurunan keinginan berhubungan seksual, masalah dalam psikologis seperti mudah marah, perasaan tegang, sulit berkonsentrasi, sangat sensitif, berkeringat, pusing, mudah tersinggung, perilaku gelisah, depresi dan stres (Haryono, 2016). Selain mengalami perubahan, menopause membawa berbagai dampak yang merugikan, diantaranya peningkatan resiko jantung, kekeringan vagina, gangguan pada saluran kemih, dan osteoporosis (Sinsin, 2008).

Menurut data WHO jumlah wanita menopause di Asia pada tahun 2025 akan melonjak dari 107 juta jiwa menjadi 373 juta jiwa. Depkes RI 2005 memperkirakan tahun 2020 penduduk Indonesia akan mencapai 262,6 juta jiwa dengan jumlah wanita yang hidup dalam usia menopause sekitar 30,3 juta jiwa dengan usia rata-rata 49 tahun yang mengalami menopause, kemudian pada tahun 2009 terjadi pergeseran usia menopause menjadi 46 tahun. Menurut Kemenkes RI, 2013 jumlah wanita menopause di Provinsi Jawa Timur pada tahun 2008 sebesar 69,43 % dan meningkat pada tahun 2010 menjadi 69,65 %. Tahun 2009 di Jawa Timur jumlah wanita menopause sebesar 6.017.761 orang namun hanya 39,53 % yang telah mendapat pelayanan kesehatan (Depkes RI, 2013).

Menurut GreenBlum, (2010) menjelaskan bahwa kebanyakan wanita saat menopause mengalami gejala vasomotor yang ringan sampai sedang. Namun, 10 sampai 15% wanita menopause mengalami gejala berat. Gejala lain yang dirasakan selama menopause antara lain *hot flushes* 90%, gangguan tidur 50%, mengalami gejala atrofi urogenital 50%, sakit kepala 70%, cepat lelah, sulit berkonsentrasi, mudah lupa, kurang tenaga 65%, berat badan bertambah 60%, nyeri tulang dan otot 50%, mudah tersinggung, merasa takut, gelisah, lekas marah 90%, dan depresi 70%. *Study of Women's Health Across the Nation* di Amerika Serikat mendapatkan hasil status menopause pada tekanan psikologis dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa 28,9% mengalami stres di awal pre menopause, 20,9 % di tahap pre menopause dan 22% di tahap post menopause.

Stres merupakan respon yang dimiliki manusia dalam setiap tuntutan kebutuhan pada dirinya yang bersifat non spesifik. Hawari, (2011) mengemukakan bahwa stres adalah tekanan mental atau beban kehidupan yang kemudian direspon oleh tubuh. Sementara itu Vincent Cornelli yang dikutip oleh Grant Brecht (2000) berpendapat bahwa stres adalah sesuatu yang dipengaruhi oleh lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungan sehingga mengakibatkan gangguan tubuh dan pikiran ( Sumiati, 2010).

Senam lansia merupakan bagian dari latihan fisik yang dilaksanakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kondisi fisik lansia yang mempunyai manfaat meningkatkan dan memelihara tonus otot, kekuatan otot, fleksibilitas sendi, keseimbangan dan koordinasi gerak, menciptakan perasaan senang, fungsi kognitif dan kesehatan jiwa serta pemberdayaan usia lanjut dan hubungan kesetiakawanan sosial (Safaah, 2014). Senam merupakan salah satu cara untuk membantu dalam menurunkan tingkat stres. Senam dapat menurunkan gairah otonom melalui perubahan sirkulasi neurotransmitter dan konsentrasi hormon yang dapat menyebabkan peningkatan dalam kualitas hidup. Dengan melakukan senam terjadi peningkatan sirkulasi hormon endofrin yang berpotensi dalam membantu masalah kekhawatiran ataupun stres (Reed, *et al.* 2014). Saat melakukan senam, tubuh akan memproduksi endofrin lebih banyak. Endofrin merupakan hormon yang bekerja di dalam otak sebagai suatu hormon kebahagiaan. Endofrin yang diproduksi tubuh berfungsi untuk mengurangi rasa nyeri, memberikan ketenangan, dan kebahagiaan. Senam yang dilakukan

secara rutin dapat membantu dalam meningkatkan suasana hati dan mengatasi stres (Emilia & Freitag, 2010).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kai Yuko (2016) penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah latihan dengan intensitas ringan seperti olahraga dan senam dapat meringankan gejala menopause seperti depresi atau stres. Hasil penelitian menjelaskan bahwa wanita yang mengalami menopause akan mengalami gejala dari menopause yang tidak menyenangkan yang dapat mengganggu kesehatan fisik mereka salah satunya adalah depresi atau stres, sehingga diperlukan suatu tindakan modifikasi gaya hidup untuk mengurangi gejala tersebut salah satunya dengan melakukan latihan peregangan, olahraga ataupun senam.

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Chaturvedi, *et al.* (2016) menjelaskan masa perimenopause wanita akan mengalami ketidaknyamanan dan beberapa gejala fisiologis yang dapat mengganggu kualitas hidup, sehingga di sarankan suatu bentuk latihan fisik ataupun senam untuk mengurangi hal tersebut. Dalam penelitian ini menunjukkan hasil bahwa olahraga yang teratur dapat membantu dalam menjaga kadar gula darah, memperkuat otot jantung, memperkuat tulang dan sangat penting dalam meningkatkan kesehatan dan mengurangi stres pada wanita perimenopause.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan Strenfeld, *et al.* (2013) tentang *Efficacy of exercise for menopausal symptoms: a randomized controlled trial* penelitian ini bertujuan untuk menentukan keefektifan latihan olahraga atau senam untuk gejala menopause seperti gejala insomnia, gangguan suasana hati, depresi atau stres serta gejala-gejala lain selama menopause. Hasil dari penelitian ini

menjelaskan bahwa latihan atau senam dapat memberikan dampak positif seperti meningkatkan pelepasan neurotransmitter, kesehatan mental, peningkatan saraf simpatis, penurunan berat badan, meningkatkan kebugaran, serta menurunkan gejala depresi ataupun mengurangi gangguan dari stres.

Dari studi pendahuluan yang dilakukan dengan wawancara terhadap 26 orang perempuan umur 45-55 tahun yang sudah berhenti menstruasi di 3 posyandu Desa Kedungrejo Kecamatan Pakis, Malang pada tanggal 8 oktober, 12 februari dan 14 februari 2017 di dapatkan informasi bahwa gejala yang dialami yaitu sebanyak 7 orang (24%) wanita menopause tidak memiliki gejala apapun dan merasa biasa saja, sedangkan 3 orang (12%) wanita menopause lainnya menanggapi hal tersebut dengan kaget, karena biasanya mengalami menstruasi sedangkan sekarang tidak mengalami menstruasi dan 16 orang (64 %) wanita menopause mengalami kecemasan dan panik, sehingga berdampak pada kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil tambahan wawancara di salah satu bidan di desa Kedungrejo Kec.Pakis, Malang pada tanggal 9 september 2016 bahwa ada salah satu wanita yang memang sudah tidak menstruasi mengatakan bahwa dia mengalami sakit ketika berhubungan seksual dan itu merupakan salah satu faktor yang menyebabkan wanita tersebut terus memikirkannya dan jika hal tersebut dilanjutkan akan mengakibatkan stres.

Stres yang tidak ditangani akan memiliki dampak terhadap mental dan emosional seperti memiliki sikap negatif, kekhawatiran, pikiran-pikiran yang terobsesi, ketakutan atau fobia, kesedihan, peka atau mudah tersinggung, kemarahan/ingin meledak, mudah lupa atau kelalaian terus-menerus, rasa



keseharian, bingung, kurang konsentrasi, selalu merasa ragu, putus asa, susah tidur (insomnia), mimpi buruk, depresi, dan bunuh diri. Selain memiliki dampak terhadap mental dan emosional, stres juga memiliki dampak terhadap kondisi fisik seperti ketegangan atau nyeri otot, kekejangan otot, sakit kepala, migraine, kekakuan rahang, menggertak-gertakkan gigi, letih atau kelelahan, sembelit, diare, gangguan pencernaan, gangguan pada kulit, gemetar, asma, jantung berdebar-debar, tekanan darah tinggi, napas pendek atau memburu, dan kecenderungan mencelakakan diri sendiri (Losyk, 2007).

Perilaku penanganan masalah stres pada masa menopause masih terlihat rendah. Tergambar dari hasil wawancara sebagai data tambahan kepada seorang bidan yang ada di Desa Kedungrejo, bidan tersebut mengatakan bahwa beberapa orang yang mengalami menopause tidak melakukan sesuatu hal untuk mengatasi hal tersebut. Kemungkinan hal tersebut karena banyaknya aktivitas bertani ataupun berkebun, disana juga masih belum adanya komunitas untuk melakukan senam, padahal dapat diketahui bahwa senam menjadi salah satu kegiatan untuk menjaga kebugaran tubuh dan bahkan dapat menghilangkan stres. Masalah yang muncul berkaitan dengan masa menopause adalah perubahan yang terjadi pada tubuh. Dengan demikian peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh senam lansia terhadap tingkat stres pada wanita menopause di Desa Kedungrejo Kec.Pakis”.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Beberapa hal yang sudah di bahas pada latar belakang, peneliti merumuskan masalah sebagai berikut : bagaimanakah pengaruh senam lansia terhadap tingkat stres pada wanita menopause di desa Kedungrejo Kec.pakis, Malang

## **1.3. Tujuan Penelitian**

### **1.3.1. Tujuan Umum**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap tingkat stress pada wanita menopause di desa Kedungrejo Kec.Pakis, Malang

### **1.3.2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui tingkat stres pada wanita menopause di desa Kedungrejo Kec.Pakis, Malang sebelum melakukan senam lansia
- b. Mengetahui tingkat stres pada wanita menopause di desa Kedungrejo Kec.Pakis, Malang setelah melakukan senam lansia
- c. Menganalisis pengaruh senam lansia terhadap tingkat stress pada wanita menopause sebelum dan setelah dilakukan intervensi di desa Kedungrejo Kec.Pakis, Malang

## **1.4. Manfaat Penelitian**

### **1.4.1. Manfaat Bagi Peneliti**

Hasil penelitian ini sangat bermanfaat untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap tingkat stress pada wanita menopause.

#### **1.4.2. Manfaat Bagi Wanita Menopause/Masyarakat**

Wanita menopause dapat menerapkan senam lansia sebagai latihan fisik apabila jika sewaktu-waktu mengalami masalah stres.

#### **1.4.3. Manfaat Bagi Profesi Keperawatan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi profesi keperawatan dalam memberikan asuhan keperawatan mengenai penggunaan senam lansia sebagai salah satu metode nonfarmakologis dalam pengelolaan tingkat stres.

#### **1.4.4. Manfaat Bagi Peneliti selanjutnya**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan manfaat bagi peneliti selanjutnya untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap tingkat stres pada wanita menopause.



### 1.5. Keaslian Penelitian

1. Penelitian yang dilakukan oleh Satria Dischandra (2012) tentang kontribusi senam lansia pada perkembangan wanita menopause usia 50-60 tahun di RW. XIV kecamatan sawahan kelurahan putat jaya Surabaya, berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada anggota senam lansia wanita RW. XIV kecamatan sawahan kelurahan putat jaya Surabaya di dapatkan bahwa sebagian besar yang melatarbelakangi mereka untuk mengikuti senam lansia karena ada manfaat dan perubahan psikologis (emosional) yang dirasakan, yang sebelumnya merasa stres menjadi lebih merasa senang. Dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif berupa kata-kata tertulis dari orang-orang yang diamati, dengan proses pengambilan data dilakukan dengan tahap wawancara, observasi, dan dokumentasi.

Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pada variabel terikat yang digunakan pada penelitian tersebut adalah perkembangan wanita menopause sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan ini yaitu tingkat stres. Perbedaan lain terletak pada metode penelitian, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif berupa memberikan eksperimen atau tindakan terhadap responden.

2. Reed, S.D., Guthrie, K.A., Newton, K.M., Anderson, G.L., Laforce, C.B., Caan, B., *et al.* (2014) tentang Menopausal quality of life: RCT of yoga, exercise, and omega-3 supplements menunjukkan hasil bahwa setiap intervensi yang diberikan dapat membantu dalam gejala yang dirasakan seperti kualitas tidur yang kurang, suasana hati yang berubah-ubah, hot *flushes*, depresi dan stres dan dapat meningkatkan kualitas hidup.

Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pada variabel bebas dan variabel terikat, pada penelitian ini variabel bebas yaitu yoga, exercise dan omega-3 supplements sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan variabel bebas yaitu senam lansia. Perbedaan lain terdapat pada variabel terikat, variabel terikat pada penelitian ini yaitu kualitas hidup menopause sedangkan variabel terikat pada penelitian yang akan dilakukan adalah tingkat stres pada wanita menopause. Perbedaan lainnya terletak pada desain penelitian, desain penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel dengan *randomized controlled trial* sedangkan pengambilan sampel penelitian yang akan dilakukan adalah *sampling purposive*.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Indah Puspitasari (2012) tentang studi komparasi tingkat stres lanjut usia yang mengikuti dan tidak mengikuti senam bugar lansia (SBL) di Dusun Mrisi Desa Tirtonirmolo Kasihan Bantul menunjukkan hasil dari 7 (20,6%) orang yang mengalami stres ringan pada lanjut usia yang mengikuti senam bugar lansia (SBL) sedangkan pada lanjut usia yang tidak mengikuti senam bugar lansia (SBL) tidak ada. Lanjut usia yang mengalami stres sedang 8 (23,5%) orang pada lanjut usia yang mengikuti senam bugar lansia (SBL) dan 15 (44,1%) orang pada lanjut usia yang tidak mengikuti senam bugar lansia (SBL). Sedangkan pada stres berat baik yang mengikuti senam bugar lansia (SBL) atau yang tidak mengikuti terdapat 2 (5,9%) orang. Dari hasil uji statistik penelitian ini menunjukkan nilai Z dan nilai p *value*. Pada nilai Z (-2.192) terdapat angka minus yang berarti penelitian ini memiliki hubungan negative. Pada nilai p *value* < 0,05 yaitu 0,028 yang berarti hipotesis penelitian ini diterima yaitu ada perbedaan tingkat stres

antara lanjut usia yang mengikuti senam bugar lansia (SBL) dengan yang tidak mengikuti senam bugar lansia (SBL).

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan komparatif (*Comparatif Study*) yaitu membandingkan persamaan dan perbedaan sebagai fenomena untuk mencari faktor atau situasi yang menyebabkan timbulnya peristiwa, dengan pengambilan sampel menggunakan random sampling.

Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian yang akan dilakukan merupakan penelitian kuantitatif parametrik dengan menggunakan desain *pre-eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest* untuk mengetahui hasil dan perbedaan lain terletak pada cara pengambilan sampel, pada penelitian yang akan dilakukan teknik pengambilan sampel menggunakan sampling purposive yaitu suatu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Bailey, T.G., 2016 tentang exercise training reduces the acute physiological severity of post-menopausal hot flushes menunjukkan hasil bahwa selama perbaikan dalam kebugaran yang dimediasi oleh 16 minggu latihan olahraga intensitas sedang dapat mengurangi keparahan gejala fisiologis yang terjadi selama pasca menopause dan salah satunya adalah hot flushes dengan hasil nilai ( $p < 0,001$ ).

Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel dengan controlled trial, dengan membandingkan dua kelompok antara kelompok intervensi dan kelompok control. Variabel bebas pada penelitian ini adalah exercise training dan variabel terikat adalah *reduces acute physiological severity post-menopausal*.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah, pada penelitian yang akan dilakukan teknik pengambilan sampel menggunakan sampling purposive yaitu suatu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu. Perbedaan lain terletak pada variabel bebas dan variabel terikat, variabel bebas nya adalah senam lansia sedangkan variabel terikatnya adalah tingkat stres pada wanita menopause.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Amanda Daley , Helen Stokes-Lampard, Adele Thomas, Christine MacArthur, 2014 tentang Exercise for Vasomotor Menopausal Symtoms dengan meneliti 3 tindakan sekaligus tentang senam/olahraga, Yoga, dan terapi hormon menunjukkan hasil bahwa senam / olahraga, Yoga , dan terapi hormon dapat mengurangi gejala menopause, dapat meningkatkan kesehatan fisik, meningkatkan perasaan senang, dan dapat menurunkan perasaan depresi atau stres dengan nilai ( $p \text{ value} < 0,05$ ).

Penelitian ini membandingkan tiga intervensi sekaligus untuk melihat keefektifan masing-masing intervensi untuk gejala menopause, pengambilan sampel dengan teknik randomized controlled trial. Variabel bebas pada penelitian ini adalah exercise dan variabel terikat vasomotor menopausal symptoms.

Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah Desain yang digunakan dalam penelitian yang akan dilakukan adalah pre-eksperimental dengan pendekatan *one group pretest-posttest*, untuk mengetahui hasil perlakuan yang lebih akurat, membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan dan untuk teknik pengambilan sampel yaitu sampling purposive. Variabel bebas pada penelitian yang akan dilakukan adalah senam lansia sedangkan variabel terikat tingkat stres pada wanita menopause.